

Finde dein „Warum“

Strategien bei der Sinnsuche

Auf einen Blick

- > Titel: [Finde dein „Warum“ – Strategien bei der Sinnsuche](#)
- > Kostenloses Webinar im Umfang von 60 Minuten
- > [Termine und Zeitfenster](#):
 - > Termine immer aktuell auf der [Webseite des Webinars](#)
 - > In der Regel werktags nach Feierabend, z.B. 19-20 Uhr
 - > Teilnahme unverbindlich und kostenlos
- > [virtuelle Durchführung](#) unter Nutzung von Microsoft Teams
- > Trainer: Dr. Hendrik Wahler
- > Zielgruppe: Menschen, die auf der Suche nach Sinn in ihrem Leben sind

Trainer: Dr. Hendrik Wahler

- > Business Coach, Trainer & Speaker (mit mehr als 10 Jahren Erfahrung)
- > Spezialgebiet: Resilienz & Stressmanagement
- > Studium an der Johannes Gutenberg-Universität Mainz (Abschluss „mit Auszeichnung“)
- > Promotion über das „gute Leben“ (ausgezeichnet mit einem Forschungspreis der Uni Mainz)
- > Diverse zertifizierte Coaching-Ausbildungen (z.B. „Psychologischer Berater“)
- > Langjährige Lehrtätigkeit an Universitäten und Hochschulen (z.B. Lehrauftrag für Stressmanagement an der Hochschule Mainz)
- > Autor diverser wissenschaftlicher Bücher und Forschungsartikel



Ziele des Webinars

- > Die Bedeutung von Sinn für das eigene Leben verstehen
- > Den Nutzen von Sinn bei der Bewältigung großer Herausforderungen erleben
- > Strategien bei der Sinnsuche kennenlernen
- > Eigenen Sinn finden mit zahlreichen Übungen

Inhalte

- > Was bedeutet Sinn?
- > Die Geschichte von Viktor Frankl
- > Mein persönliches „Warum“
 - > Sinn fördert Leidenschaft
 - > Gute Fragen führen zu guten Antworten
 - > Training: Mein „Warum“
- > Drei Wege zum Sinn nach Viktor Frankl
- > Impuls & Training: Der Lottogewinn
- > Sinn-Training nach dem Webinar

Zeitplan

Datum: alle Termine immer aktuell auf der [Webseite des Webinars](#)
Uhrzeit: in der Regel 19-20 Uhr
Dauer: Webinar im Umfang von 60 Minuten
Ort: virtuell unter Nutzung von Microsoft Teams

19:00	Einführung	10 min
19:10	Sinn fördert Leidenschaft	5 min
19:15	Training: Mein „Warum“	10 min
19:25	Drei Wege zum Sinn nach Viktor Frankl	5 min
19:30	Impuls & Training: Der Lottogewinn	10 min
19:40	Sinn-Training nach dem Webinar	5 min
19:45	Diskussionsrunde	15 min
20:00	- Ende des Webinars -	

Methoden

Meine übergeordnete Aufgabe als Trainer, Coach und Speaker sehe ich darin, durch **gehirn-gerechtes Lernen** eine nachhaltige Wirkung sicherzustellen. Dazu gehört auch, dass die Teilnehmer:innen durch Abwechslung und Aktivierung frisch und aufnahmefähig bleiben. Dafür kommt ein abgestimmter Methoden-Mix zum Einsatz:

- > **Vortrag.** Kurze Impulse, Veranschaulichung theoretischer Grundlagen durch plastische Beispiele, unterstützende visuelle Präsentation (mit Beamer)
- > **Individuelles Training.** Praktische Anwendung von theoretischen Konzepten auf eigene Herausforderungen (angewandtes Problemlösen), vertiefende Reflexion zu wichtigen Fragen, Selbsttests und Förderung der Selbstkenntnis
- > **Gruppenübungen.** Gruppendiskussion zu zentralen Fragestellungen, Austausch über persönliche Strategien, Stärkung des Zusammenhalts durch vertiefendes Kennenlernen und gegenseitige Unterstützung
- > **Feedback.** Individuelles Feedback des Trainers zu konkreten Herausforderungen und persönlichen Lösungsstrategien, bei Bedarf auch handlungsorientiert (Coaching), Feedback-Gespräche innerhalb der Gruppe
- > **Erlebnis-orientiertes Lernen.** Erleben des unmittelbaren Effekts einer Strategie durch Anwendung auf eine eigene Herausforderung (Erfolgserlebnisse als Lernbeschleuniger)

Webinare

Ich setze höchste Qualitätsansprüche an meine Webinare, denn ich weiß aus eigener Erfahrung, wie wichtig eine gute didaktische und technische Umsetzung ist. Auch in einem Webinar gilt es, eine persönliche Atmosphäre zu schaffen und das Engagement und Energielevel bis zum Ende hochzuhalten. Entgegen einer häufigen Befürchtung ist Müdigkeit kein notwendiges Merkmal von Webinaren, sondern ein Zeichen mangelhafter Umsetzung auf Seiten des Trainers.

Technische Umsetzung

- > **Passgenaue Software.** Gemeinsam wählen wir eine passgenaue Meeting-Software aus. Ich besitze Lizenzen für verschiedene Software-Lösungen.
- > **Gute Sicht.** Meine Webinare werden mit einer hochauflösenden Streaming-Webcam und spezieller Fotolicht-Beleuchtung durchgeführt.
- > **Klarer Ton.** Ich nutze ein professionelles Mikrofon, damit alle Teilnehmer:innen auch über längeren Zeitraum entspannt zuhören können.
- > **Schnelles Internet.** Dank einer stabilen und belastbaren Internetverbindung mit 10 Mbit/s Upstream kann ich auch zur „Rush Hour“ eine weitgehend störungsfreie Übertragung des Webinar-Streams gewährleisten.
- > **Technik-Check.** Auf Wunsch führe ich mit Ihnen eine kostenlose Test-Sitzung durch, damit Sie sich selbst von der Qualität überzeugen können.

Didaktische Umsetzung

- > **Keine „unpersönliche“ Atmosphäre.** In meinen Webinaren haben alle Teilnehmer:innen die Möglichkeit, sich mit Webcam und Mikrofon zuzuschalten. Durch zahlreiche Übungen und Feedback-Sessions besteht ein ständiger persönlicher Austausch – damit es nicht zu einem langweiligen Zuhör-Marathon wird.
- > **Kein ermüdender Zuhör-Marathon.** Auch ein Webinar wird durch möglichst viel Interaktion lebendiger. Es ist die Aufgabe des Speakers, das gemeinsame Energielevel und Engagement hochzuhalten. Webinare sind keineswegs ermüdend, wenn sie gehirn-gerecht gestaltet werden.
- > **Umfangreiches Handout mit vielen Übungen.** Zu meinen Webinaren gibt es immer ein ausführliches PDF-Handout, das mit ausfüllbaren Formularfeldern versehen ist. Die Teilnehmer:innen können so die Übungen direkt am Bildschirm durchführen – oder sich das Handout einfach ausdrucken.

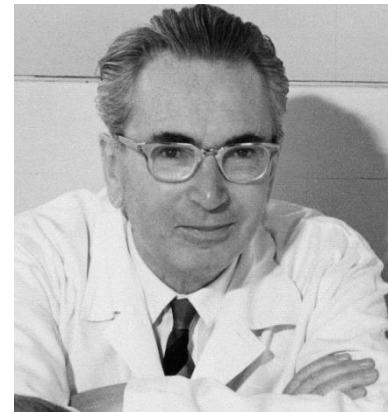
Einblick in das Handout

Sinn ist die Antwort auf die Frage, warum und wozu man lebt – und treibt Menschen in guten wie in schlechten Zeiten an, weiterzuleben und nicht aufzugeben. Es gehört daher zu den größten Herausforderungen des Lebens, eine Antwort auf die Sinnfrage zu finden, die wir bejahen und vertreten können. Sie muss uns mit Blick auf die Zukunft motivieren, weiterzumachen und nicht aufzugeben.

Normalerweise versteht sich das Leben von selbst. Das klingt komisch – ist aber tatsächlich die Art und Weise, wie wir z.B. lange als Kind gelebt haben. Die Frage nach dem Sinn stellt sich nämlich erst, wenn das Leben sich nicht mehr von selbst versteht. Wenn man vom Leben nicht mehr das bekommt, was man sich wünscht. Und wenn man beginnt sich zu fragen, ob das Leben eigentlich eine Anstrengung ist, die sich lohnt und für die man ausreichend entschädigt wird.

Die Geschichte von Viktor Frankl

Ein fast unglaubliches Beispiel für erfolgreiche Sinnsuche ist die Lebensgeschichte von *Viktor Frankl* (Foto rechts). Er hat in seinem Leben bewiesen, was für einen Unterschied es machen kann, ob jemand einen Sinn sieht oder nicht.



Frankls Biografie gehört zum Schlimmsten, was man sich überhaupt vorstellen kann. Als Jude wurde Frankl mit seiner Familie 1941 von den Nazis zunächst ins Ghetto und später in mehrere Konzentrationslager deportiert. Unter der Hitler-Diktatur starb zunächst sein Vater im Ghetto Theresienstadt. Danach wurde seine Mutter in der Gaskammer von Auschwitz ermordet. Sein Bruder wurde ebenfalls in der Gaskammer von Auschwitz ermordet. Und seine Frau starb im Konzentrationslager Bergen-Belsen. Als der Krieg im Frühjahr 1945 endete und Frankl befreit wurde, war er allein.

Frankl, damals 40, wurde ganze 92 Jahre alt. Als Psychotherapeut arbeitete er in den folgenden Jahrzehnten vor allem mit Menschen, die an Sinnlosigkeit litten. Die Suche und die Erschaffung von Sinn wurden zum Kern der Logotherapie – und Viktor Frankl ihr Begründer. Frankls Geschichte zeigt: Wenn Menschen enormes Leid bewältigen müssen, dann ist Sinn ein echter „Game Changer“. Sinn gibt Menschen einen *guten Grund*, auch in schwierigsten Zeiten weiterzumachen.

Sinn: Mein persönliches „Warum“

Sinn ist die Antwort auf eine Warum-Frage: Warum tue ich mir das alles an? Wofür lohnt es sich, all dieses Leiden zu ertragen und trotzdem weiterzumachen?

*Wenn ich weiß, wofür ich leide,
kann ich mein Leiden besser ertragen.*

Der Effekt von Sinn ist nicht, dass mein Leiden schlagartig verschwindet. Wenn ich eine schwere Krise durchlebe, dann komme ich mit Sinn nicht sofort aus dieser Krise heraus. Aber Sinn führt dazu, dass ich diese Krise besser bewältigen und mein Leiden besser ertragen kann. Sinn hat die Wirkung, dass ich so lange weitermache, bis ich die Krise überstanden habe. Sinn bietet in dunklen Zeiten ein Licht am Ende des Tunnels.

*Sinn führt nicht zu Leidensfreiheit –
aber zu Leidensfähigkeit.*

Gute Fragen führen zu guten Antworten

Wie kann man das eigene „Warum“ finden? Indem man sich die richtigen Fragen stellt. Denn gute Fragen führen zu guten Antworten.

Wenn es uns nicht gelingt, gute Antworten zu finden, dann liegt das meistens nur daran, dass wir von Anfang an die falschen Fragen gestellt haben. Wissenschaftliche Durchbrüche oder bahnbrechende Innovationen haben oft nicht mit einer Antwort angefangen, sondern mit einer guten Frage. Am Anfang stand nicht die geniale Idee, sondern die Verwunderung, dass etwas nicht ganz passt. Wenn daraus eine gute Frage erwächst, kommen die Antworten mit der Zeit von selbst.

Training #1: Mein „Warum“

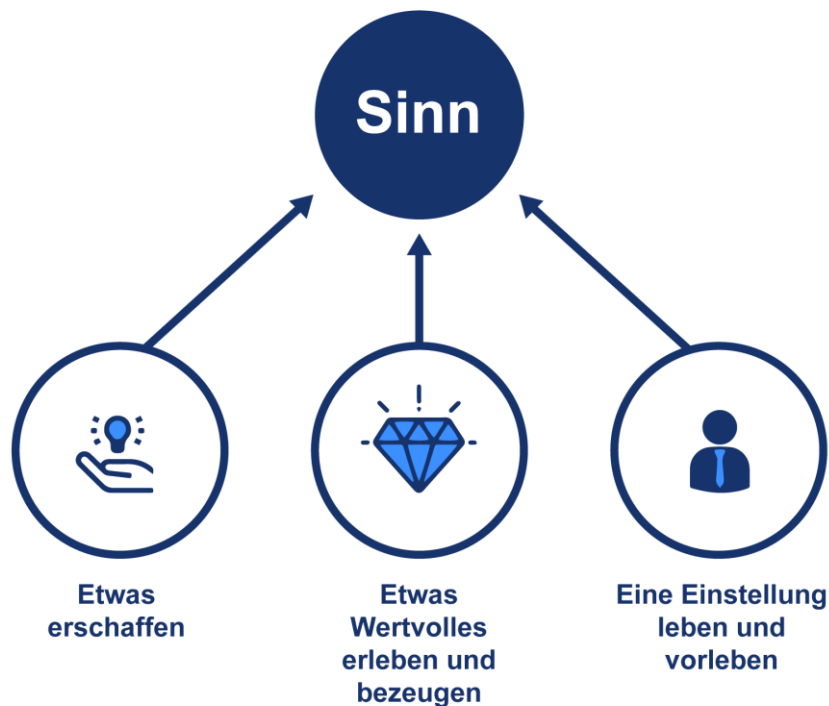
Bearbeite eine der folgenden Übungen. Alle kreisen um dieselbe Sache. Such dir einfach diejenige Formulierung aus, mit der du den besten Zugang zu deinem übergreifenden Lebenssinn findest.

- > Was sehe ich als meine Lebensaufgabe?
- > Was ist mir im Leben wirklich wichtig?
- > Ich glaube, dass es im Leben darum geht, dass...

Die 3 Wege zum Sinn

In seinen Büchern beschreibt Viktor Frankl drei verschiedene Wege, wie man Sinn schaffen kann: im *Erschaffen*, im *Erleben und Bezeugen* und im *Leben einer Einstellung*.

Die drei Wege zum Sinn nach Viktor Frankl



Etwas erschaffen

Du kannst Sinn in dein Leben bringen, indem du wertvolle Dinge erschaffst. Du kannst ein Kunstwerk hervorbringen, ein Gemälde malen, einen Song komponieren, ein Gedicht schreiben, ein Buch verfassen, ein bewegendes Video drehen, ein atemberaubendes Foto schießen, eine soziale Bewegung starten, ein Computerspiel programmieren, eine PETA-Mitgliedschaft abschließen. Die Liste ist endlos lang – und was jeweils als eine „wertvolle“ Sache angesehen wird, ist teils sehr individuell. Was ist dir wichtig? Für welche Werte willst du dich einsetzen? Was kannst du erschaffen?

Das Hervorbringen wertvoller Dinge ist aber nicht immer möglich. Wer einfach keine guten Texte schreiben kann, bringt auch kein tolles Gedicht hervor. Wer die eigenen Arme nicht bewegen kann, kann nicht ohne Weiteres ein Gemälde malen. Und wer kein Geld hat, kann auch nicht für eine wohltätige Organisation spenden. Deswegen ist diese Art der Sinnerschaffung nicht immer und überall möglich.

Etwas Wertvolles erleben und bezeugen

Uns allen bietet sich die Möglichkeit, Wertvolles zu erleben und zu bezeugen – und dadurch Sinn zu schaffen, zu erleben. Das kennst du vielleicht, wenn du einen legendären Song oder eine große Symphonie hörst. Viele Menschen erleben beim Hören das Gefühl, dass sie hier gerade Zeugen eines einzigartigen und übermenschlichen Kunstwerks werden – und indem sie das Kunstwerk einfach erleben und seine Genialität anerkennen und bezeugen, dadurch erschaffen sie Sinn, dadurch erleben sie Sinn.

Diese Weise der Sinnerschaffung ist den meisten Menschen möglich, auch vielen Menschen mit anderweitigen Einschränkungen (z.B. bei körperlichen Bewegungen). Es müsste schon sehr viel passieren, damit ein Mensch keine Kunstwerke mehr erleben und bezeugen kann. Aber das ist durchaus vorstellbar. Wenn die Sinne eingeschränkt sind oder das sinnliche Wahrnehmen mit Schmerzen behaftet ist, dann kann man nicht so einfach Wertvolles erleben und bezeugen.

Eine Einstellung leben und vorleben

Wer schweres Leiden zu tragen hat, kann oft nicht so einfach Werte schaffen oder Werte erleben und bezeugen. Ein körperliches oder geistiges Leiden kann vieles unmöglich machen oder bis zur Unkenntlichkeit erschweren. Aber in diesem Leiden kann jede:r Leidende einen Einstellungswert leben und verwirklichen.

Wenn nichts mehr anderes geht, dann kann Sinn dadurch geschaffen werden, dass man das eigene Schicksal mit Würde trägt – und damit anderen ein Vorbild sein kann. Auch eine schwer leidende Person kann anderen Menschen Werte vorleben – und das eigene Leiden mit Akzeptanz, Gelassenheit, Mut und Tapferkeit tragen.

Die Verkörperung solcher Einstellungswerte wird Leidende nicht von ihrem Leiden erlösen. Das Ziel wird dabei nicht die Leidensfreiheit, sondern die Leidensfähigkeit sein – die Fähigkeit, Leiden zu ertragen und anderen dabei ein Vorbild zu sein.